

## **PLAN DE FORMATION 2009**

Plan adopté par le comité directeur le 05/06/2009. Complété le 24/11/2009 par la CNF.

### **Sommaire**

|   |                |
|---|----------------|
| • <b>Préambule</b>                                      | <b>P2</b>      |
| • <b>Les missions de la CNF</b>                         | <b>P2</b>      |
| • <b>Les filières de formation</b>                      | <b>P2</b>      |
| A / Filière dirigeants.                                 |                |
| B / Filière éducateurs.                                 | <b>P3</b>      |
| C / La VAE  | <b>P3</b>      |
| • <b>Les supports pédagogiques</b>                      | <b>P3</b>      |
| • <b>L'organisation générale des formations</b>         | <b>P4</b>      |
| A / Dirigeants  |                |
| B / Educateurs  |                |
| • <b>Le référentiel des formations</b>                  |                |
| A / La formation des dirigeants                         | <b>P5</b>      |
| • <b>Dirigeant de club ou CODEPS</b>                    | <b>P5</b>      |
| • <b>Dirigeant de ligue ou national</b>                 | <b>P6</b>      |
| B / La formation des éducateurs                         |                |
| • <b>Animateur club :</b>                               | <b>P7</b>      |
| ▪ Conditions d'admission, pré-requis, fonction,         |                |
| ▪ Contenus à développer, évaluation                     |                |
| • <b>Initiateur club :</b>                              | <b>P8, 9</b>   |
| ▪ Conditions d'admission, pré-requis, fonction,         |                |
| ▪ Contenus à développer, évaluation                     |                |
| • <b>Moniteur fédéral :</b>                             | <b>P10, 11</b> |
| ▪ Conditions d'admission, pré-requis, fonction,         |                |
| ▪ Contenus à développer, évaluation                     | <b>P 12</b>    |
| • <b>Instructeur fédéral :</b>                          | <b>P13, 14</b> |
| ▪ Conditions d'admission, pré-requis, fonction,         |                |
| ▪ Contenus à développer, évaluation                     |                |
| • <b>La VAE : validation des acquis de l'expérience</b> |                |
| • <b>Positionnement, mise en œuvre, dossier, jury.</b>  | <b>P15, 16</b> |
| • <b>Equivalences avec diplômes d'état</b>              | <b>P16</b>     |
| • <b>La formation externe</b>                           |                |
| BAFA : approfondissement VTT                            |                |
| Objectif, contenus, certification                       | <b>P16, 17</b> |
| • <b>Lexique</b>  | <b>P18</b>     |

## PLAN DE FORMATION FFCT

### Préambule

Le cyclotourisme est un sport de pleine nature en plein essor. Les pratiquants et les parents pour le compte de leurs enfants sont de plus en plus exigeants et rigoureux dans le choix des activités encadrées. Il convient, aujourd'hui et plus que jamais, de promouvoir des actions où la formation et la qualité de l'encadrement sont gages de sérieux, de respect des règles de sécurité et d'environnement dans le souci de développement durable sans exclure l'aspect ludique et le plaisir de pratiquer en toute convivialité.

Pour répondre à cet objectif, la Fédération française de cyclotourisme (FFCT) a développé une architecture de formation reposant sur 4 niveaux de diplômes. Cette organisation permet une progression dans les acquisitions des compétences des éducateurs fédéraux.

Le diplôme de cadre fédéral, quelque soit le niveau de qualification (dirigeant, animateur, initiateur, moniteur, instructeur) n'a de valeur que si détenteur est licencié à la FFCT.

Si les détenteurs de brevets fédéraux sont destinés à l'encadrement des activités, à titre bénévole, seuls les diplômes d'Etat (BPJEPS activités de randonnée, BEESAC) permettent un encadrement à titre rémunéré quel que soit le temps d'intervention, selon la réglementation en vigueur (article L 212-1 du Code du sport)

### Les missions de la Commission nationale de formation (CNF)

La CNF propose des formations qualifiantes et des documents techniques pour tous les cyclotouristes licenciés (dirigeants ou pratiquants) désireux de parfaire leurs connaissances afin d'animer les clubs et encadrer leurs adhérents ou de gérer une structure fédérale. L'objectif de tout dirigeant ou éducateur est d'accueillir, d'initier, de proposer des activités ludiques, de faire progresser selon un programme établi en fonction des attentes des licenciés.

La formation fédérale doit permettre de répondre à ces objectifs grâce aux contenus des différents thèmes abordés :

- La vie associative : administration, responsabilités
- La fédération, ses origines et son histoire
- L'animation et la communication
- La pratique des activités et leurs techniques
- La sécurité et la conduite de groupe
- L'entretien de la bicyclette et la mécanique
- La recherche et l'élaboration d'itinéraires
- Le Sport-Santé : prévention des risques, gestion de l'effort et aspects médicaux
- La pédagogie et l'encadrement de groupe
- Le tourisme à vélo et ses composantes
- L'organisation des activités et le développement durable

### Les filières de formation

La Fédération française de cyclotourisme étant reconnue comme organisme de formation, tous les stages inscrits et organisés dans le cadre du plan de formation fédéral peuvent bénéficier des avantages liés à la formation continue.

Les stages nationaux, régionaux et départementaux sont ouverts à tous les licenciés FFCT à jour de leur licence.

Deux filières sont possibles : dirigeant et éducateur.

#### A- La filière dirigeant

Elle concerne tout licencié actif qui désire développer ses connaissances pour assumer avec compétence et efficacité des responsabilités au sein de son club : président, secrétaire, trésorier.

Le niveau I est mis en place par les comités départementaux ou les ligues régionales.

Il comporte 32h00 de formation réparties en plusieurs séquences :

- Vie associative et administration (16 h00)
- Communication-animation (16h00)

Le niveau II est mis en place par la commission nationale de formation.

Il s'agit de compléments de formation à la demande des structures.

### **B- La filière éducateur**

Elle concerne tout licencié actif qui souhaite s'investir dans l'animation d'une structure fédérale (club, Comité départemental, ligue)

Il existe 4 niveaux de formation : animateur club, initiateur, moniteur et instructeur

#### **1/Animateur club (éducateur 1<sup>er</sup> degré)**

C'est un cadre de club capable d'accueillir et d'initier les débutants au sein du club.

- 16h00 de formation sur un week-end ou 2 journées séparées.

#### **2/ Initiateur club (éducateur 2<sup>ème</sup> degré)**

C'est un cadre capable d'apporter les connaissances nécessaires à la pratique du cyclotourisme ou du VTT de randonnée au sein d'un club et notamment auprès des jeunes ou des adultes.

- 16h00 de formation sur 2 journées consécutives.

Durée totale : animateur+ initiateur : 32 heures de formation.

NB : une journée complémentaire de spécialisation (route, VTT, adultes) est le pré-requis exigé pour accéder au stage de moniteur (options route, VTT de randonnée et Tourisme à vélo).

#### **3/ Moniteur fédéral (éducateur 3<sup>ème</sup> degré)**

C'est un éducateur qui se destine principalement à l'organisation, à la réalisation et au suivi d'actions tournées vers : l'école de cyclotourisme - route, l'école VTT de randonnée ou le tourisme à vélo. Il participe également aux actions de formation et notamment en organisant ou en intervenant dans la formation des dirigeants et des initiateurs.

Il est appelé à occuper les fonctions de délégué (régional ou départemental) à la formation.

Les stages, mis en place par la commission nationale de formation, en collaboration avec les ligues, se déroulent sur 4 jours consécutifs en présence d'un public.

Durée : 36h00

Les stagiaires sont placés en situation d'encadrement d'activités école de cyclotourisme (Route ou VTT de randonnée) ou d'encadrement d'adultes (Tourisme à vélo).

#### **4/ Instructeur fédéral (éducateur 4<sup>ème</sup> degré)**

C'est un formateur qui se destine à encadrer des stages de moniteurs ou instructeurs. Il participe activement aux travaux de la commission nationale de formation ou d'autres commissions nationales.

C'est aussi un conseiller pédagogique auprès des structures.

Les stages, mis en place par la CNF, se déroulent en 2 phases :

- Un stage théorique d'une durée de 50 heures,
- Un stage pratique, à réaliser dans un délai de 12 mois qui consiste à encadrer une formation de moniteurs en présence d'un instructeur expérimenté.

### **C- La VAE**

La validation des acquis de l'expérience concerne tous les licenciés, sous réserve de répondre aux conditions suivantes :

- Etre majeur,
- Etre licencié FFCT depuis 3 ans au moins,
- Justifier d'une expérience d'encadrement.

Les modalités et les dossiers sont à retirer auprès de chaque délégué régional à la formation (DRF). Seuls les niveaux initiateurs et moniteurs sont concernés par la VAE.

### **Les supports techniques et pédagogiques**

La commission nationale de formation met à disposition une série de documents dans lesquels les éducateurs et dirigeants fédéraux pourront puiser les informations qui leur manquent. Tous les aspects de la pratique du cyclotourisme sont abordés dans les unités suivantes :

- Pédagogie et écoles de cyclotourisme
- Administration des clubs
- Pratique du cyclotourisme
- Sécurité à vélo
- VTT de randonnée
- Mécanique, (DVD Route et VTT)
- Voyage itinérant
- Outil formateur (DVD)
- Histoire de la FFCT.

#### **Recommandation :**

Les commissions médicales et de formation de la FFCT recommandent aux éducateurs fédéraux, pratiquants et en situation d'encadrement de différents publics, de se soumettre régulièrement à un examen médical.

## Organisation générale des formations

### 1 - DIRIGEANTS

#### (Président, secrétaire, trésorier)

Niveau I – Dirigeants locaux et départementaux.

Stages mis en place par les comités départementaux ou les ligues. 32h00

Niveau II – Dirigeants régionaux et nationaux

Stages mis en place par la Commission nationale de formation à la demande des structures fédérales en fonction des besoins. 16h00

### 2 - ÉDUCATEURS

#### (Animateur club, initiateur club, moniteur fédéral, instructeur fédéral)

##### Niveau I : animateur-club

Mis en place par les ligues et/ou les comités départementaux.

Fonction : accueillir – conseiller - accompagner – faire découvrir

Répartition du volume horaire : **16 heures** (2 jours)

- Présentation fédération et structure 1h00
- rôle de l'animateur et animation de groupe 1h00
- Mécanique de terrain 3h00
- Lecture de carte 3h00
- Encadrement de groupe et sécurité 4h00
- Réalisation d'une Cyclo-découverte 3h00
- Evaluation et bilan de stage 1h00

##### Niveau II : initiateur club

Route ou VTT de randonnée.

Mis en place par les ligues et/ou les comités départementaux.

Fonction : initier à la pratique

Prérogatives : ouverture d'une école de cyclotourisme et accompagnement sur le week-end.

Il n'entre pas dans les prérogatives de l'initiateur de diriger un séjour agréé de son club ou regroupant des jeunes de divers clubs ou écoles, d'avoir la responsabilité d'un regroupement de jeunes de niveau départemental, régional ou national.

Pré-requis : posséder le PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1)

Répartition de volume horaire: **16 heures** (2 jours)

##### Pratique sur le terrain 11 heures

- Mécanique 2h00
- Pratique maniabilité, pilotage, maîtrise du vélo 3h00
- Orientation, lecture de paysage, construction de rando-guide. 3h00
- Conduite de groupe, régularité et animation 3h00

##### Approfondissement en salle 5 heures

- Conception et représentation d'itinéraires 1h00
- Sport Santé gestion des efforts en fonction du public, 1h00
- Cadre réglementaire responsabilité des éducateurs 1h00
- Evaluation et bilan 2h00

#### \*Approfondissement pédagogique et réglementaire pour les initiateurs (cf. P10)

Le 5<sup>ème</sup> jour (**8heures**) est consacré à un programme spécifique (pédagogique et réglementation).

Cette séquence de formation est obligatoire pour:

- Ouvrir et animer une école de cyclotourisme
- Accompagne un groupe de mineurs de son club dans le cadre d'une organisation officielle sous la responsabilité du président.
- Organiser un séjour pour adultes licenciés au sein du club sous la responsabilité du président.
- Postuler au monitorat fédéral «Route, VTT de randonnée, Tourisme à vélo».

##### Niveau III : moniteur fédéral

Mis en place par la Commission nationale de formation en collaboration avec les ligues.

Fonction : accompagner un groupe sur plusieurs jours, dispenser le perfectionnement technique, gérer le programme d'activités d'une école, organiser des séjours et des voyages

Répartition du volume horaire: **36 heures** (4jours)

##### Moniteur route et VTT de randonnée

Présentation du stage, contrôle des pré-requis 1h00

|  |       |
|--|-------|
| Pédagogie, fonctionnement de l'école, projet pédagogique     | 6h00  |
| Sport Santé : physiologie, aspects médicaux, test de terrain | 6h00  |
| Préparation de 4 séances pédagogiques                        | 4h00  |
| Réalisation des séances pédagogiques + bilan                 | 10h00 |
| Préparation et réalisation de la randonnée en autonomie      | 6h00  |
| Evaluation bilan   | 3h00  |
| <u>Moniteur Tourisme à vélo</u>                              |       |
| Présentation du stage, contrôle des pré-requis               | 1h00  |
| Le tourisme à vélo   | 12h00 |
| Encadrement et pédagogie de groupe                           | 10h00 |
| Sport Santé et prévention                                    | 5h00  |
| Pratique de terrain : organisation de 2 cyclo-découverte     | 8h00  |

#### Niveau IV : instructeur fédéral

Mis en place par la Commission nationale de formation.

Fonction : former des cadres fédéraux et encadrer des stages de formation.

Répartition de volume horaire: **70 heures**

- |   |       |
|---|-------|
| - Formation théorique sur une semaine                   | 50h00 |
| - Stage pratique (à réaliser dans un délai de 12 mois). | 20h00 |

**Formation continue** : Pour les éducateurs qui souhaitent suivre un perfectionnement technique, des stages spécifiques sont organisés par la CNF en fonction des besoins sur une journée ou week-end (maniabilité, mécanique, orientation, développement durable et environnement...).

## Le référentiel des formations

### 1 - Formation des dirigeants

#### Dirigeant club ou comité départemental - Niveau I

##### Conditions d'admission

- Être volontaire et motivé.
- Avoir 18 ans minimum.
- Être licencié à la FFCT depuis 1 an au moins.

##### Fonction

C'est un membre actif qui désire développer ses connaissances pour assumer des responsabilités au sein du club : président, secrétaire, trésorier.

##### Formation

La formation dirigeant est assurée par un cadre fédéral (instructeur ou moniteur)

La structure organisatrice fera appel le cas échéant à des intervenants extérieurs spécialisés.

Durée : totale de **32 heures** :

- 16 heures consacrées aux différents aspects de la vie associative et de l'administration.
- 16 heures consacrées aux domaines de l'animation et de la communication.

La formation peut être répartie en 1/2journées, journées, week-ends.

##### Qualification

La qualification de dirigeant est attribuée, après une participation assidue au stage, par le délégué régional (ou départemental) sur avis du responsable du stage.

Elle est définitive et reste valable tant que l'intéressé est licencié à la FFCT.

#### Contenus à développer

##### 1 - Vie associative et administration (16 heures)

###### a) Le cadre réglementaire (2h00)

- L'association type loi de 1901
- Le Code du sport
- L'organisation du sport en France

###### b) Le cadre fédéral (2h00)

- La FFCT : historique, statuts, organisation, fonctionnement,
- La reconnaissance d'utilité publique
- L'agrément, la délégation ministérielle
- La formation fédérale

###### c) L'association de cyclotourisme (2h00)

- Création

- Affiliation FFCT, affiliation des adhérents
- Le respect des règlements fédéraux
- d) **Le fonctionnement de l'association (2h00)**
  - Les dirigeants, les réunions, l'assemblée générale,
  - Le programme des activités
- e) **Les moyens de l'association (2h00)**
  - Les ressources propres (financières, matériels...)
  - Les aides extérieures (subventions, dons, installations, locaux...)
  - La trésorerie : le budget, la comptabilité
- f) **Les organisations (2h00)**
  - Les règlements fédéraux
  - Règlement type des organisations de cyclotourisme en France
  - La déclaration administrative
  - Le balisage
  - La charte sur la publicité
  - Les conventions
- g) **Responsabilités (2h00)**
  - Responsabilité civile, pénale, civile, administrative
  - Responsabilité des dirigeants, des éducateurs
- h) **Assurances (2h00)**
  - Le contrat d'assurance (définition, contenu)
  - La protection juridique (garanties légales, complémentaires)
  - Le dossier contentieux (constitution, délais)

## **2 - Communication - Animation (16 heures)**

### **a- Techniques de communication (4h00)**

- Communication orale
- Communication écrite
- Communication visuelle
- Exercices : présentation de la FFCT, communication écrite — communiqué de presse, communication visuelle - le respect de la charte graphique.

### **b- Animation d'une réunion (4h00)**

- Les différents types de réunion
- Tenir une réunion - préparation, ordre du jour, organisation, objectif, conduite, décision
- Rôle de l'animateur (style, attitudes)
- Comportement du groupe / les participants difficiles

### **c- Animation d'une association (4h00)**

- L'équipe dirigeante (bureau - animateurs - adhérents)
- Les organisations et la pratique du terrain (promotion)
- La vie courante du club (réunions - autres liens)
- L'information (interne - externe), le dossier de presse

### **d- Les moyens d'informations de la FFCT (4h00)**

- Les publications périodiques
- Les guides, les calendriers, Internet (mail, site)
- Les publications de la Commission nationale de formation
- Les supports promotionnels
- La vidéothèque, la photothèque
- Les livres et revues spécialisées

## **Dirigeant de ligue ou national - Niveau II**

Pour les personnes ayant suivi le niveau I, un stage complémentaire pourra être mis en place par la CNF, en fonction des besoins et à la demande des structures.

### **Contenus à développer**

Les **16heures** de formation porteront sur:

- L'association et l'emploi (2h00),
- L'association et la fiscalité (4h00),
- L'association et le partenariat privé ou institutionnel (2h00),
- L'association et son développement (4h00),
- L'association et sa gestion (4h00).

Les sessions seront placées sous la responsabilité d'instructeurs désignés par la Commission nationale de formation.

La CNF fera appel le cas échéant à des intervenants extérieurs spécialisés.

## 2 - Formation des éducateurs

### Animateur club - Niveau 1

#### Conditions d'admission

- Être volontaire et motivé
- Avoir 16 ans minimum
- Être licencié depuis un an

#### Fonction

C'est un membre actif qui s'investit au sein du club, il anime sous la responsabilité du président. Son rôle: accueillir et de conseiller les nouveaux licenciés, proposer des itinéraires adaptés aux adhérents et d'encadrer un groupe en toute sécurité.

#### Qualification

L'évaluation de la formation est réalisée au terme du stage, par le directeur de stage et son équipe pédagogique. La qualification d'animateur-club est délivrée pour 3 ans, à l'âge de 18 ans révolus. C'est le délégué départemental à la formation qui en est chargé avec obligation d'en informer le délégué régional. La qualification est acquise pour 3 ans, et renouvelable tant que la personne est licenciée FFCT et active au sein de son club.

#### Renouvellement

Le renouvellement est subordonné à la participation à une journée de mise à niveau. Ce renouvellement est assuré par le délégué départemental à la formation. En l'absence de délégué départemental, c'est le délégué régional à la formation qui assure la mise à niveau.

#### Répartition horaire des thèmes traités

Répartition du volume horaire : **16 heures** (2 jours)

|  |      |
|--|------|
| • Présentation fédération et structure       | 1h00 |
| • rôle de l'animateur et animation de groupe | 1h00 |
| • Mécanique de terrain                       | 3h00 |
| • Lecture de carte                           | 3h00 |
| • Encadrement de groupe et sécurité          | 4h00 |
| • Réalisation d'une Cyclo-découverte         | 3h00 |
| • Evaluation et bilan de stage               | 1h00 |

#### Contenus à développer

##### Présentation de la F.F.C.T.

- son histoire, sa place dans le mouvement sportif
- les structures fédérales, l'adhérent, la licence
- le fonctionnement de l'association affiliée à la F.F.C.T.
- la charte des pratiquants Route et VTT de randonnée
- la charte sur la publicité
- le règlement intérieur du club
- les brevets d'initiation route et VTT de randonnée

##### Rôle de l'animateur au sein du club et animation de groupe

- accueillir, conseiller, accompagner, faire découvrir
- animer, pourquoi ?
- comment animer un groupe ?
- comment faciliter le fonctionnement du groupe ?
- comment impliquer les participants et réguler les relations ?

##### Mécanique de base

- démontage des roues
- réparation d'une crevaison
- réparation d'un bris de chaîne
- contrôle des freins et dérailleurs
- constitution de la trousse de dépannage
- vérification de la bicyclette (roulements, serrages, organes de sécurité)
- nettoyage de la bicyclette et maintenance

##### Lecture de carte

- les différentes cartes
- les différentes voies
- les échelles

- la légende, les symboles,
- la création d'un parcours en terrain connu
- Suivi d'un itinéraire.

### **Cyclo-découverte**

- création et réalisation d'une cyclo-découverte
- intérêt touristique (visites)
- les différents thèmes (historique, patrimoine, etc.)
- les distances suivant la durée et le terrain

### **Conduite de groupe en sécurité**

- régularité dans le déroulement de la sortie
- placement et le rôle de l'animateur
- rappels techniques avant le départ
- contrôles : bicyclette, casque, trousse de réparation, alimentation, tenue vestimentaire
- consignes de sécurité et des signes conventionnels : la gestuelle et le langage
- adaptation nécessaire en cours de route au groupe et le rappel des consignes de sécurité
- détection des signes de fatigue chez une personne en difficulté
- mise en sécurité du groupe sur incident mécanique ou accident

### **Sécurité**

Que faire en cas d'accident ?

- définir le rôle de l'animateur
- protéger la victime
- mettre en sécurité du groupe
- placer des personnes pour éviter le « sur-accident »
- procédure d'appel des secours
- renseignements précis à communiquer aux secours
- la trousse de secours, contenu et utilisation.

**NB : la conduite de groupe et la sécurité seront réalisées lors d'un circuit choisi par les formateurs et comportant des mises en situation concrètes.**

## **Initiateur club (Route, VTT de randonnée) - Niveau II**

### **Conditions d'admission**

- Être volontaire.
- Avoir 17 ans minimum (16 ans sur dérogation motivée du président de club).
- Être licencié à la FFCT.

### **Pré-requis**

- Avoir suivi avec succès la formation animateur-club.
- Avoir suivi le PSC1
- Avoir réalisé une randonnée de 100km minimum sur route ou 40km à VTT

### **Fonction**

C'est un homme de terrain capable d'apporter les connaissances nécessaires à la pratique du cyclotourisme (route ou VTT de randonnée) au sein d'un club.

Il est compétent pour assurer l'initiation et l'encadrement d'un groupe d'adultes ou de jeunes.

A l'issue du 5<sup>ème</sup> jour de formation, l'initiateur est apte à :

- Soit créer et animer une école de cyclotourisme au sein du club.
- Soit organiser et encadrer un séjour d'adultes licenciés au sein du club.

Remarque : le rôle de l'initiateur n'est pas d'assumer des fonctions de dirigeant,

### **Mise en œuvre**

La formation d'initiateur est assurée par un instructeur ou moniteur fédéral.

Elle est distincte selon qu'elle concerne la pratique du cyclotourisme route ou le VTT de randonnée. Chaque formation se répartira sur 2 jours consécutifs. Au total on comptabilise 16 heures de formation, que ce soit en route ou en VTT de randonnée.

La formation comporte des mises en situation pratique sur le terrain avec un double objectif :

- 1- tester les aptitudes des stagiaires au niveau technique et pratique et si besoin les améliorer,
- 2- mettre les stagiaires en situation d'encadrement pour leur inculquer les notions concrètes de conduite de groupe et les fondamentaux de l'encadrement.

A l'issue de chacune des séances pratiques il sera procédé à un bilan individuel et collectif lequel donnera lieu par ailleurs à un complément de formation théorique (approfondissement).

## Qualification

L'évaluation de la formation est réalisée au terme du stage, par le directeur de stage et son équipe pédagogique. La qualification « initiateur route ou initiateur VTT de randonnée » est délivrée pour 3 ans, à l'âge de 18 ans révolus. C'est le délégué départemental à la formation qui en est chargé avec obligation d'en informer le délégué régional.

## Renouvellement

Au-delà de 3 ans la qualification est subordonnée à :

- une remise à niveau d'une journée,
- à la production d'un compte-rendu d'activités d'initiateur,

Le renouvellement est assuré par le délégué départemental à la formation ou à défaut par le délégué régional à la formation.

## Répartition horaire des thèmes traités

### • Pratique sur le terrain : **11 heures**

- 2 heures mécanique
- 3 heures pratique maniabilité, pilotage, maîtrise du vélo
- 3 heures orientation et lecture de paysage, construction d'un randoguide
- 3 heures conduite de groupe, régularité et animation

### • Approfondissement en salle : **5 heures**

- 1 heure orientation : conception et représentation d'itinéraires
- 1 heure : Sport Santé gestion des efforts en fonction du public,
- 1 heure : accueil cadre réglementaire responsabilité des éducateurs
- 2 heures: évaluation et bilan

Pour faciliter la mise sur pied de ces stages d'initiateur route et VTT de randonnée, il est souhaitable d'instaurer un canevas commun aux deux disciplines ce qui devrait en permettre l'organisation simultanée en un même lieu. Cette manière de procéder devrait intéresser bon nombre de structures organisatrices (ligues ou CODEPS).

## Contenus à développer

Le week-end de formation est passé essentiellement sur le terrain.

Les activités de terrain donnent lieu à un bilan à l'issue de chaque séance et un approfondissement théorique le soir en salle.

Au cours des activités de terrain le directeur de stage et son équipe axeront essentiellement leur enseignement sur les points suivants :

- 1 - technique de l'activité
- 2 - orientation sur le terrain, maîtrise des itinéraires tant en route qu'en VTT de randonnée
- 3 - technologie et mécanique de terrain spécifiques à l'activité
- 4 - conduite et régulation d'un groupe et notions de sécurité.

## 1/ Technique et formes de pratique

C'est dans ce domaine que l'enseignement de la formation initiateur sera différent selon la discipline pratiquée. Même s'il est toujours question de maîtrise et de conduite du vélo, ces dernières seront dissemblables selon que l'on soit un adepte de la pratique sur route ou VTT de randonnée.

**Route** : la maîtrise de l'engin portera essentiellement sur :

- l'équilibre, l'anticipation, la gestion de la vitesse,
- les jeux éducatifs.

**VTT de randonnée** : la maîtrise de l'engin portera essentiellement sur :

- le placement, la position, les franchissements, la lecture du terrain, l'anticipation
- la descente, le pilotage, la gestion d'une randonnée

## 2/ Technique de carte

Bon nombre de points sont communs aux 2 disciplines, mais sur le terrain la technique de carte diffèrera sensiblement selon le type de pratique. On citera :

- types de cartes utilisées en route ou en VTT. Rappels
- utilisation de la boussole et du GPS,
- les itinéraires, profil et dénivelé,
- conception d'itinéraire et représentation, randoguide.

### 3/ Technologie et mécanique

La séance pratique sera plus particulièrement axée sur une mécanique de terrain et sur la technologie qui y est associée. L'objectif est de rendre l'initiateur autonome sur le terrain, du moins en ce qui concerne les dépannages les plus courants. Il est important que, grâce à son acquis, l'initiateur puisse remédier aux incidents mineurs qui finissent par retarder ou même empêcher dans certains cas la progression d'un groupe.

L'apprentissage de la mécanique de base portera essentiellement sur :

- les réglages : freins, dérailleurs, indexations, jeu de direction, éléments périphériques,
- les réparations : remplacement des différents câbles, interventions sur les dérailleurs, les cassettes, les moyeux, dévoilage d'une roue.

### 4/ Conduite de groupe et sécurité

C'est dans ce domaine que l'initiateur aura un rôle très important à jouer et qu'il sera d'une grande utilité pour son club ou sa structure fédérale.

Ce chapitre portera essentiellement sur :

- les règles de sécurité liées à la conduite d'un groupe et à l'éducation routière
- l'animation et la cohésion du groupe
- La prévention, la gestion des efforts, le sport-santé
- la découverte du milieu et du patrimoine
- le développement durable et les éléments à prendre en compte.

### Évaluation des stagiaires

Évaluation écrite

- le sujet, commun à tous les stagiaires ne dépassera pas une demi-heure et portera sur l'encadrement et la sécurité en groupe.

Évaluation orale :

- doit être faite pour chaque candidat mais en présence de tous les stagiaires. Cette manière de procéder profitera à l'ensemble du groupe,
- Vérifier l'aptitude à donner des consignes et échanger avec le groupe

Évaluation technique :

- Elle sert à vérifier les compétences sur le terrain par un parcours de maniabilité. Le stagiaire doit avoir acquis les bases de la maîtrise du vélo (route et VTT de randonnée).

NB : En cas d'insuffisance, la validation du diplôme ne sera acquise qu'après le suivi d'une journée de perfectionnement sur avis du directeur pédagogique de stage.

### \*Approfondissement pédagogique et réglementaire pour les initiateurs (cf. P4)

#### Contenu de la 5<sup>ème</sup> journée complémentaire

- Option : encadrement de jeunes et école de cyclotourisme.

Pré-requis : connaître les activités des jeunes au sein de la FFCT.

Contenu : 1/ le fonctionnement de l'école de cyclotourisme (pédagogie et réglementation) 6h  
Formalités d'ouverture, aspects administratifs, règles de l'encadrement de l'école, responsabilité des éducateurs, le projet pédagogique de l'école, progression sur l'année. Présentation d'une séance pratique.

2/ l'accueil des mineurs

Accompagnement sur une sortie avec hébergement, organisée par une structure fédérale.

Surveillance et animation d'un groupe de jeunes hors vélo. Définition d'un séjour spécifique, Intérêt, exemple d'organisation fédérale, transport.

- Option : encadrement d'adultes et tourisme à vélo.

Pré-requis : connaître les activités fédérales (brevets fédéraux et séjours)

Contenu : encadrement d'adultes, organisation d'un séjour club ou d'un voyage itinérant, rétro-planning d'organisation, réglementation spécifique, aspects relationnels.

### Moniteur fédéral - Niveau III

- Ecole de cyclotourisme - Route
- Ecole de cyclotourisme- VTT de randonnée
- Tourisme à vélo et encadrement d'adultes

#### Conditions d'admission

- Être volontaire et motivé,
- Avoir 19 ans minimum,
- Être licencié FFCT.

## Pré-requis

- Être initiateur depuis 1an au moins
- Avoir suivi la formation spécifique du 5<sup>ème</sup> jour initiateur
- PSC1 acquis
- Aptitude physique : avoir effectué un test physique en réalisant sur une journée :
  - Soit une randonnée route (150 km minimum) pour les stagiaires qui se destinent au monitorat route ou monitorat tourisme à vélo route.
  - Soit une randonnée VTT de 60 km avec 300 m de dénivelé pour les stagiaires qui se destinent au monitorat VTT de randonnée et Tourisme à vélo VTT
  - Soit un voyage itinérant ou un séjour homologué par la FFCT dans les 12 mois qui précèdent le stage de moniteur.

## Fonctions

C'est un éducateur qui se destine principalement à la conception, à l'organisation, à la réalisation et au suivi d'actions tournées vers :

- l'école de cyclotourisme « route » ou l'école de cyclotourisme « VTT de randonnée »
- l'accompagnement d'adultes et mise en place de projets Tourisme à Vélo.

Il participe également aux actions de formation et notamment en organisant et/ou en intervenant dans la formation des dirigeants, animateurs-clubs et des initiateurs.

Il est appelé à occuper les fonctions de délégué (régional ou départemental) à la formation.

## Formation

La formation est dirigée par un instructeur fédéral, assisté d'un ou plusieurs cadres fédéraux (instructeur, instructeur stagiaire, voire moniteur et selon les besoins, d'intervenants spécialisés). Le contenu est réparti sur 4 jours consécutifs.

## Qualification

L'évaluation est réalisée en fin de cursus complet, sous forme écrite et orale. Elle comporte également une évaluation pédagogique effectuée au cours des séances pédagogiques de terrain. Cette évaluation est effectuée par le directeur de stage et son équipe pédagogique.

La qualification est délivrée par la CNF, sur avis du directeur de stage et au vu des résultats de l'évaluation de fin de stage (carnet de formation).

La qualification accompagnée de la licence fédérale est valable pour une durée de 3 ans.

## Renouvellement

Le renouvellement de la qualification est subordonné à :

- la production d'un rapport d'activités transmis au délégué régional à la formation(DRF),
- un recyclage obligatoire organisé par le DRF sur 1ou 2 jours ,

## Volume horaire des thèmes traités

Moniteur route et VTT : 36 heures :

- 20 heures de théorie
- 16 heures de pratique sur le terrain

Moniteur Tourisme à vélo : 36 heures

- 28 heures de théorie
- 8 heures de pratique

## A - Moniteur route ou VTT de randonnée (école route ou VTT)

Durée : 36h00 (4 jours consécutifs).

**1h00** : vérification des pré-requis, présentation du stage et des stagiaires

### Contenus à développer

#### **3h00** : Objectifs et aspects éducatifs de l'école : le projet

Démarche de qualité aux différents stades du projet

- Progression et accès à l'autonomie du jeune
- Motivation par les activités : randonnée, critérium, semaine nationale et européenne des jeunes, trait d'union, VI, rallye raid, concours national d'éducation routière ...)
- Gestion d'une équipe d'encadrement
- Psychologie et communication avec les jeunes
- Conception d'une séance

#### **Rappels pédagogiques**

- Préparation, organisation, animation d'une séance
- Matériel pédagogique utilisé
- Evaluation d'une séance

#### **6h00** : Sport-Santé - Physiologie et aspects médicaux

Thème traité obligatoirement par un médecin désigné par la commission médicale ou agréé par les services extérieurs du Ministère de la Santé et des sports

4h00 théorie

- Les différents types d'effort
- Adaptation de l'organisme à l'effort et récupération
- Alimentation diététique
- Capacités physiques chez les jeunes, croissance, puberté, fatigue
- Le déroulement de l'acte moteur et prise d'informations dans le milieu
- La prévention des risques cardiovasculaires
- Examen médical type

2 h00 pratique : test de terrain.

- Fréquence cardiaque et utilisation du cardiofréquencemètre

**4h00** : Préparation de 4 séances pédagogiques

- Maniabilité (2). Mécanique (1). Orientation (1)
- Situation de la séance en fonction de la progression des élèves

**10h00** : mise en œuvre des 4 séances pédagogiques en présence de jeunes

Séances (8h00) + bilan (2h00)

- Mécanique
- Maniabilité
- Orientation

**2h00** : Préparation d'une randonnée à thème : découverte de l'environnement

Composantes à développer :

- Développement durable, respect de l'environnement et de la nature
- lecture de paysage et interprétation
- Aspects culturels, touristiques et humains liés au territoire
- Adaptation au public (distance et durée, rythme et récupération, encadrement et sécurité).

**4h00** : Réalisation de la randonnée à thème en présence d'un groupe de jeunes.

**3h00** : Organisation de séjours de mineurs,

- Réglementation et obligation,
- Animation et rythme de vie
- Hygiène et sécurité,
- Déclaration à l'autorité administrative,
- Agrément des structures d'hébergement,
- Respect des taux d'encadrement,
- Direction du séjour et gestion d'une équipe d'encadrement.
- Bilan : les compétences du moniteur : savoir, savoir-être, savoir-faire

**2h00** : Evaluation

- Ecrite : répondre à un QCM (questionnaire à choix multiples)
- Orale : court exposé sur un thème donné : 5 minutes

**1h00** : Bilan de stage

Durée totale est de **36 heures** = 4 jours consécutifs.

NB : La présence d'un groupe de jeunes sur 2 jours minimum est obligatoire

## B-Moniteur Tourisme à vélo

- Durée : 36h00 (4 jours consécutifs)

Durée : 36heures (4 jours consécutifs).

**1h00** : vérification des pré-requis, présentation du stage et des stagiaires

- **Contenus à développer**

**12h00** Le tourisme à vélo

- Le tourisme en France : organisation, réglementation
- La commission Tourisme FFCT : organisation, objectifs, fonctionnement
- Le Tourisme à vélo à la FFCT: logistique, assurances
- Les "produits touristiques" : cahiers des charges, partenariats, prestataires
- Séjours et Voyages FFCT : conception, mise en œuvre et gestion
- L'agrément fédéral, sa conséquence sur l'engagement des structures

**10h00** Encadrement et pédagogie

- Encadrement de groupe : consignes, transmission, sécurité individuelle/groupe
- La gestion des groupes : les comportements individuels et collectifs
- Les compétences du moniteur TAV, ses domaines d'action
- Le rôle du moniteur TAV : éthique /relais FFCT/acteur/relais des projets FFCT
- Vidéo cyclo-découverte : commentaires+ préparation de 2cyclo-découvertes

- Travail de groupe : préparation d'une action TAV pour le grand public et d'un projet tourisme pour une structure fédérale.
- Démarche de qualité aux différents stades d'un projet « tourisme à vélo»

#### 5h00 Sport-Santé et prévention :

- Les contraintes physiologiques d'un séjour à l'étranger : décalage horaire, chaleur, nourriture, fatigue, récupération.
- Diététique-Santé : adaptation à l'alimentation, l'hydratation
- Adaptation de l'organisme à l'effort, contrôle cardiaque
- Capacités physiques des différents publics
- Prévention des risques cardiovasculaires.

#### 8h00 Pratique sur le terrain

- Organisation de 2 séances à thème (cyclo-découverte)

**Recommandation:** le contenu permet d'aborder les principaux sujets liés au tourisme à vélo sans toutefois les approfondir. Il appartient à chaque stagiaire de se documenter, avant et après le stage. Il est indispensable de se tenir informé, en consultant différents sites Internet ou en se procurant divers documents auprès du siège fédéral portant sur :

- La réglementation (lois, décrets, règlements...)
- Les organisations FFCT (cahiers des charges, déroulement...)
- Les différents aspects du tourisme (économique, culturel, humain ...)
- Les actions de tourisme à vélo dans le secteur commercial (agences spécialisées)
- La communication et la promotion d'un projet (interne, externe)

### Instructeur fédéral - Niveau IV

#### Conditions d'admission

- Être volontaire et motivé.
- Être licencié à la FFCT.

#### Pré-requis

- Avoir acquis une bonne expérience d'encadrement de l'activité (5 ans minimum)
- Posséder une grande connaissance du milieu fédéral
- Être âgé au minimum de 23 ans
- Être moniteur depuis 2 ans au moins
- Maîtriser le contenu des différentes unités réalisées par la CNF.

L'admission est décidée par la Commission nationale de formation sur avis motivé du délégué régional et du président de ligue.

#### Fonction

C'est avant tout un formateur qui encadre des stages de formation moniteurs ou instructeurs. Il participe activement aux travaux de la CNF ou d'autres commissions nationales. C'est un conseiller pédagogique auprès des structures internes ou externes.

#### Qualification

Elle est délivrée pour trois ans par la Commission nationale de formation lorsque l'instructeur stagiaire a satisfait aux conditions d'évaluation.

#### Renouvellement

La qualification est renouvelée tous les 3 ans par la Commission nationale de formation tant que la fonction est assurée. Elle est subordonnée à :

- la production d'un bilan d'activités,
- un recyclage obligatoire organisé par la CNF,

#### Formation

La formation instructeur est animée par des instructeurs désignés par la Commission nationale de formation.

Elle comprend :

- un stage théorique,
- un stage pratique.

Durée du stage théorique : **70 heures** (une semaine)

Le stage pratique se décompose en deux temps :

- lors du stage théorique, mise en application sur le terrain des acquis des stages précédents au cours d'une randonnée route et d'une randonnée VTT.
- après le stage théorique, dans un délai de 1 an mise en place et encadrement d'un stage organisé par la Commission nationale de formation avec parrainage par un instructeur.

## Contenus à développer

Les stagiaires sont mis en situation de recherche et d'animation. Ils réactualisent leurs connaissances avec l'aide d'intervenants spécialisés. Le travail, tant individuel que de groupe, est favorisé et développé.

### 1- Connaissance approfondie de la FFCT

Politique fédérale, grands projets nationaux, Commission nationale de formation.

### 2- Rôle et fonction de l'instructeur

### 3- Le projet de formation

Éléments à prendre en compte, concevoir, organiser un projet.

### 4- Les relations avec l'extérieur

- Les autres fédérations de pleine nature.
- Les organismes institutionnels.
- Les médias.

### 5- L'instructeur formateur

- autorité, management,
- connaissances de soi-même et de ses limites (auto-évaluation),
- approfondissement pédagogique,
- utilisation des outils pédagogiques, réalisation de documents,
- mise en situation d'animation de stage : préparation et réalisation d'un exposé sur un sujet imposé (pratique, mécanique, animation).

### 6- Physiologie et aspects médicaux

- Informations médicales sur différents publics : jeunes, adultes, seniors, handicapés.
- Sur les conduites à risque, l'addiction, le dopage.
- Sur le sport-santé (présence d'un médecin de la commission médicale nationale).

## Évaluation

L'évaluation est réalisée en deux temps :

- A l'issue du stage théorique par l'équipe pédagogique.
- A la production d'un compte rendu pédagogique lié au déroulement du stage national encadré et après avis du tuteur de ce stage pratique.

## Formations spécifiques FFCT

Public concerné : moniteurs, instructeurs, formateurs FFCT.

Durée de la formation : **16heures** (2 jours).

Organisateur : Comités départementaux, ligues ou Commission nationale de formation.

Pour les formations spécifiques, une attestation de compétences sera délivrée par la Commission nationale de formation sur proposition du directeur de stage.

### A- Perfectionnement mécanique

#### Objectif de module :

- étudier les paramètres liés aux cadres et fourches (géométrie, matériaux) ainsi que les caractéristiques des nouvelles technologies liées aux groupes et périphériques,
- maîtriser l'entretien, les réglages et la réparation des nouveaux concepts technologiques de freinage et de suspension des VTT et vélos de route,
- assurer les dépannages en randonnée.

Public concerné : moniteurs, instructeurs, formateurs FFCT.

#### Contenus à développer :

- composition de la boîte à outils (outillage, pièces de rechange),
- réglage des freins hydrauliques à patins et à disques,
- réglage des dérailleurs (redressage de la patte, choix des gaines et câbles),
- Réglages des jeux de direction intégrés,
- montage de fourche sur vélo de route,
- réglage, personnalisation et entretien des fourches télescopiques de VTT,
- évaluation - bilan.

### B- Perfectionnement maniabilité VTT

#### Objectifs du module :

- se perfectionner dans la pratique du VTT de randonnée,
- acquérir des outils techniques et des méthodes d'apprentissage afin d'intervenir auprès d'un groupe et de corriger les erreurs de pilotage.

- maîtriser les composantes de l'activité VTT : dévers, franchissement en montée et en descente, équilibre, trajectoires.
- s'initier au traçage de parcours et zones de maniabilité.

#### **Contenus à développer :**

- évaluation de groupe (zone technique de test),
- retour sur les composantes de l'activité : ateliers de progression sur équilibre, freinage, trajectoire et propulsion,
- le franchissement en montée,
- le franchissement en descente,
- traçage de zones,
- atelier descente : équilibre en virage, en saut, en dévers,
- évaluation finale du groupe sur la zone technique de test.

### **C- Accompagnement Cyclo-découverte**

#### **Objectifs du module :**

- développer un réflexe "Tourisme à vélo" sur les organisations FFCT,
- inciter les clubs affiliés à proposer une cyclo-découverte locale,
- former des animateurs capables de concevoir une action et d'accompagner un groupe.

#### **Contenus à développer :**

- la « cyclo-découverte » : principes de base, distance courte, accompagnement, allure promenade, halte, visites,
  - la mise en place du concept,
  - la recherche touristique et culturelle,
  - l'accompagnateur, rôle et responsabilité,
  - l'encadrement : progression, sécurité
  - l'accueil et l'animation du groupe,
  - réalisation d'une cyclo-découverte,
- Evaluation et bilan.

### **D- Environnement et développement durable**

#### **Objectifs du module :**

- prendre en compte les composantes de l'environnement
- développer un réflexe développement durable sur toutes les activités FFCT

#### **Contenus à développer :**

- lecture de paysage
- les différents types de paysages, les étages de végétation en montagne
- fragilité des sites et espaces naturels protégés
- respect de la nature, la charte du pratiquant
- exemples d'actions spécifiques liées au développement durable
- l'Agenda 21 du sport français : les thèmes relatifs à la pratique du cyclotourisme
- rôle et responsabilité de cadres fédéraux
- évaluation et bilan.

### **Validation des acquis de l'expérience**

Référence : la loi de modernisation sociale n°202-73 du 17 /1/2002

#### **Définition**

La Validation des Acquis de l'Expérience (VAE) a été mise en place par la loi de modernisation sociale du 17 janvier 2002. Elle a pour vocation de s'appliquer à l'ensemble des diplômes et titres à finalité professionnelle ou non et à des certifications de qualification. Toute personne ayant exercé des activités peut demander la validation des acquis. Au sein de la FFCT, la VAE est un droit individuel que chaque licencié peut faire valoir pour l'acquisition d'un diplôme fédéral.

#### **Positionnement fédéral**

Les activités bénévoles sont génératrices de compétences en termes d'animation et d'encadrement. La FFCT a la volonté de valoriser le bénévolat en reconnaissant les compétences de certains de ses licenciés qui s'impliquent de façon régulière et continue dans des actions d'animation, d'encadrement et de formation au sein des structures fédérales.

La VAE concerne les diplômes fédéraux d'initiateur et de moniteur.

#### **Mise en œuvre :**

Une durée minimale de 3 ans est requise dans le champ de compétences à faire valider. Chaque niveau doit faire l'objet d'une étude et d'une validation. Pour l'attribution du diplôme (partiel ou total), la commission nationale de formation fixe :

- Les compétences

- Les modalités (mode de certification),
- L'examen du dossier
- Les compléments éventuels de formation à acquérir.

### Constitution du dossier :

La démarche et la réalisation du dossier VAE relèvent de la seule volonté du candidat.

Le dossier comprend deux parties :

- La première partie concerne la recevabilité au regard de la qualification et de l'expérience en liaison avec le diplôme. Le « parcours fédéral » du candidat y sera détaillé.
- la seconde partie concerne le descriptif pédagogique relatif aux situations d'animation et d'encadrement.

### Constitution du Jury

Un jury VAE est désigné par la commission nationale de formation et validé par le comité directeur fédéral. Le président de la CNF, le Directeur technique national, 1 instructeur membre de la CNF composent le jury.

Le jury se prononce après examen du dossier.

- Le président de la CNF entérine la décision du jury.
- En cas de validation partielle, le jury détermine les connaissances et les compétences qui doivent faire l'objet d'un approfondissement et d'une évaluation complémentaire.
- Un entretien à la demande du candidat ou du jury peut être organisé.

### Equivalences avec les diplômes d'état

Pré-requis : licencié FFCT et 3 ans de pratique

Après la participation à un stage de recyclage :

- Le titulaire du BPJEPS (option randonnées) se voit accorder l'équivalence: initiateur fédéral ».
- Le titulaire du BEESAC se voit accorder l'équivalence : moniteur fédéral.
- Le titulaire du Professorat de sport se voit attribuer l'équivalence : instructeur fédéral.

## Formation spécifique externe

**Stage BAFA "approfondissement VTT "**

**Pour la délivrance de l'attestation de compétence " VTT de Randonnée"**

### Référentiel de formation

Conformément aux dispositions de l'arrêté du 20 juin 2003 fixant les modalités d'encadrement des activités physiques et sportives dans les centres de vacances et de loisirs, des stages de formation BAFA "approfondissement VTT " en vue de la délivrance de l'attestation de compétence " VTT de Randonnée " peuvent être organisés.

### Pré-requis :

- avoir validé le stage pratique du BAFA,
- pratiquer régulièrement le VTT,
- posséder une bonne maîtrise technique de l'engin.

### Volume horaire

**48 heures** (stage en internat) dont :

- 12 heures de retour sur le stage pratique BAFA
- 32 heures consacrées à la pratique, la technique, la réglementation, la sécurité, la connaissance de l'environnement, la préparation et l'encadrement de l'activité.
- 4 heures de bilan du parcours de formation BAFA

### Contenus à développer

Technique et maîtrise de l'engin : 4h00 "Pratique"

Maniabilité, équilibre, motricité, freinage, choix des trajectoires, sens de l'anticipation, maîtrise de la vitesse, rythme, braquets.

Cadre institutionnel et de pratique : 2h00 "Théorie" :

- réglementation relative à l'organisation et à l'encadrement de l'activité,
- directives d'encadrement et de sécurité « jeunesse et sports » de juillet 1992,
- charte du pratiquant et respect de l'environnement.

L'entraînement à l'activité : 2h00 "Théorie"

- Les bases de la physiologie de l'effort
- échauffement,
- différents types d'effort,
- récupération,
- alimentation et hydratation en randonnée.

- Mécanique et technologie : 4h00 "Pratique"
  - Vérification des points de sécurité
  - réglage de position
  - jeu de direction, pédalier, freins, dérailleurs,
  - réparations courantes (crevaisons, câbles, patins, chaîne, dévoilage de roue).
- Sécurité et secourisme: 2h00 "Théorie + Pratique"
- Prévention des chutes,
  - consignes lors d'une sortie,
  - procédure de déclenchement des secours,
  - premiers gestes de secours,
  - trousse de première urgence.
- Lecture de carte et orientation : 4h00 "Théorie + Pratique"
- échelles, courbes de niveau, légende, topographie,
  - orientation de la carte, utilisation de la boussole,
  - utilisation des cartes Top 25, recherche de points caractéristiques.
- Pédagogie de l'encadrement : 4h00 "Théorie + Pratique"
- Prise en compte du niveau physique et progression du groupe,
  - adaptation au terrain,
  - approche ludique de l'activité,
  - placement de l'encadrement.
- Préparation d'une randonnée : 2h00 "Théorie"
- Parcours et particularités du terrain,
  - progression,
  - répartition des tâches
  - logistique et check-list.
- Réalisation d'une randonnée en autonomie : 8h00 "Pratique" :
- Organisée avec l'obligation d'une nuitée en dehors du centre de formation,
- progression du groupe,
  - respect de l'itinéraire et du tableau de marche,
  - gestion du groupe et de la vie quotidienne.
- NB - Supports pédagogiques : les unités techniques FFCT, mécanique, cartographie, VTT de randonnée, voyage itinérant et encadrement de séjours de mineurs.

## Référentiel de certification

### Compétences attendues en fin de formation :

- être capable d'effectuer un parcours d'habileté sur terrain varié, correspondant au niveau technique de l'initiateur fédéral FFCT,
- être capable de réaliser une sortie journalière à vélo de 6 heures et présentant un dénivelé positif moyen de 500m.
- être capable de tracer un itinéraire sur une carte à l'échelle 1/25 000<sup>ème</sup> en maîtrisant les paramètres liés à l'échelle, la distance, la topographie, le dénivelé, l'environnement, (\*)
- être capable de suivre un itinéraire, de se repérer sur la carte et sur le terrain.
- être capable de préparer, de conduire, d'encadrer en toute sécurité un groupe de mineurs en randonnée itinérante,
- être capable de rappeler les obligations légales et réglementaires en matière d'encadrement de l'activité " VTT de randonnée " en centre de vacances,
- être capable de donner des conseils élémentaires relatifs à la pratique sportive chez les mineurs : alimentation, hygiène de vie, récupération, gestion de l'effort,
- être capable de prévenir les comportements à risques et assurer l'intégrité des pratiquants,
- être capable d'exposer la procédure d'alerte des secours et de présenter la conduite à tenir en cas d'accident,
- être capable de vérifier les organes de sécurité, de régler et d'effectuer les réparations de base sur un vélo.

### Modalités d'évaluation :

L'équipe pédagogique comprendra obligatoirement un cadre de la Fédération française de cyclotourisme (moniteur, instructeur, cadre technique).

Outre l'évaluation technique et pédagogique en cours de stage, l'équipe de formateurs s'attachera, à travers une évaluation globale et continue du stagiaire, à certifier l'ensemble des compétences énoncées ci-dessus. L'entretien de fin de stage constituera un temps privilégié pour s'assurer de l'acquisition des compétences relatives à l'encadrement d'un groupe en toute sécurité.

En cas de nécessité, l'équipe de formateurs pourra s'appuyer sur des temps d'évaluation complémentaires, notamment pour la maîtrise de l'engin, l'orientation et la mécanique.

### Modalités de validation

La validation de l'approfondissement est une condition nécessaire à la délivrance de l'attestation par le Directeur technique national de la FFCT.

Le compte rendu pédagogique ainsi que les demandes d'attestation de compétences sont à adresser à : FFCT - Service formation - 12, rue Louis Bertrand - 94200 Ivry-sur-Seine.

(\*) : Les circuits de randonnée seront tracés sur chemins ou sentiers balisés présentant peu de risques et ouverts à la circulation du public (arrêté du 20/06/2003).

## LEXIQUE

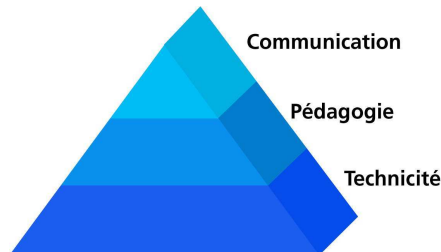
### Deux définitions préalables:

La pédagogie : c'est la théorie, la science de l'éducation des enfants.

La didactique : c'est la méthode de l'enseignement d'une discipline.

**Etre formateur** : c'est posséder 3 compétences :

- Etre un technicien (maîtriser les savoirs à enseigner).
- Etre un pédagogue (choisir la meilleure méthode pour transmettre des connaissances à un public).
- Etre un communicateur (être capable de faire passer le message).



### Le référentiel de formation :

- C'est le document de référence.
- Il est élaboré par la commission nationale de formation.
- Il utilise un certain nombre de termes pédagogiques : examinons-les.

### Découpage horaire

- Séance : découpage horaire du thème
- Séquence : Phase où l'on traite un objectif spécifique.

### Capacité :

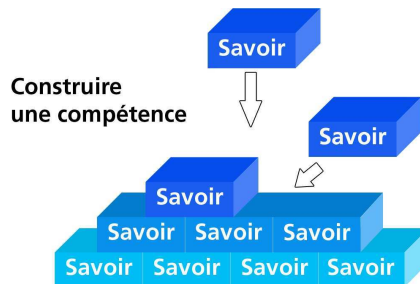
Une capacité est un ensemble d'aptitudes générales

Exemple : communiquer, s'informer, analyser, préparer.

### Compétence :

Une compétence est un ensemble de :

- Savoirs
- Savoirs-faire
- Savoirs-être



### Savoirs :

| Savoir                      | Savoir-faire      | Savoir-être            |
|-----------------------------|-------------------|------------------------|
| Connaissances des activités | Tâches à réaliser | Comportements attendus |

### Progression pédagogique:

C'est la manière de classer les niveaux d'apprentissage

- La connaissance : *Je sais de quoi je parle*
- La compréhension : *Je sais en parler*
- L'application: *Je sais faire*
- L'analyse: *Je sais choisir*
- La synthèse : *Je sais concevoir*

### Définition des objectifs :

C'est prévoir et décrire ce que devra savoir le stagiaire à l'issue d'une période d'apprentissage. C'est le fondement même de la démarche pédagogique.

On utilise des objectifs pour clarifier un programme et pour créer des situations d'évaluation

### Pré-requis :

Ce sont les connaissances nécessaires préalables à un objectif. Ils doivent être validés par une évaluation.

### L'évaluation :

C'est la vérification de l'acquisition des apprentissages du stagiaire. A partir des résultats de l'évaluation, le formateur sait si les objectifs sont atteints et si la qualification peut être délivrée.

Sur l'avis de la commission nationale médicale, le comité directeur a estimé qu'il est de son devoir d'inciter les adhérents de la Fédération française de cyclotourisme à se soumettre régulièrement à un examen médical.

De plus, à sa demande, l'assureur a accepté de lier la garantie "décès cardio-vasculaire" du contrat "Grand Braquet" à la production d'un certificat médical de non contre indication à la pratique du cyclotourisme.

Bien que cette pratique exclue toute forme de compétition, il n'en reste pas moins qu'il s'agit d'un sport susceptible d'amener les sollicitations cardiaques au maximum de leur fonction.

Eu égard aux recommandations internationales, il est prudent de faire pratiquer une épreuve d'effort après 45 ans chez l'homme et 50 ans chez la femme.

Nous sommes conscients du travail que constitue l'examen médical du sportif, et vous remercions de votre collaboration.

Le médecin fédéral national.

Nom : ..... Prénom : .....  
Sexe : ..... Profession : .....  
Club d'affiliation : ..... Ligue : .....

Nom du médecin : ..... Date de consultation : .....

### **Antécédents sportifs**

Autres pratiques : .....

Cyclotourisme: Depuis combien de temps ? .....

Volume de pratique (km/an) : .....

### **Antécédents médicaux**

Familiaux : Maladies ou décès d'origine cardiaque dans la famille? oui •  non •

Hypertension artérielle? oui •  non •

Maladies métaboliques (diabète, cholestérol, triglycérides,...)? oui •  non •

La ou lesquelles : .....

- Personnels :
- Age: plus de 45 ans?
  - Hypertension artérielle
  - Diabète
  - Hyperlipidémie (diabète, triglycérides)
  - Tabagisme
  - Sédentarité (arrêt de toute pratique sportive régulière depuis plus d'un an)
  - Stress
  - Prise médicamenteuse: laquelle : .....
  - Antécédents chirurgicaux: lesquels : .....
  - Autres : (vertiges, troubles visuels, crise convulsives,...)

**Examen clinique** : Taille : ..... Poids : ..... IMC : Pds en Kg / (T en m)<sup>2</sup> = .....

Périmètre abdominal (normal : homme < 102 cm ; femme < 88 cm) : .....



**Cardio-vasculaire :**

Signes fonctionnels à l'effort      oui •       non •   
Si OUI lesquels? (Palpitations, douleurs thoraciques, gêne respiratoire,...).....  
Auscultation cardiaque :.....  
TA de repos : .....Pouls de repos : .....  
Pouls périphériques tous perçus :

Examens recommandés : Test de Ruffier et ECG de repos

| Test de Ruffier (30 flexions en 45 secondes) | Valeurs | Interprétation du Test         |
|--|---------|--------------------------------|
| Pouls de repos : P1                          |         | 0      exceptionnel            |
| Pouls à la fin des flexions : P2             |         | 0 à 5      robuste, entraîné   |
| Pouls 1 mn après la fin des flexions : P3    |         | 5 à 10      banal, améliorable |
| Indice de Ruffier = (P1+ P2+ P3) – 200 / 10  |         | 10 à 15      mal adapté        |
|  |         | 15 à 20      très mal adapté   |

**ECG de repos :**  
*(fortement conseillé)*

**Pulmonaire :**      Signes fonctionnels à l'effort    oui •       non •   
Si OUI lesquels? (Toux, gêne respiratoire, asthme,...) .....  
Pick Flow ou Pico 6

**Appareil locomoteur :**    Rachis : .....  
Membres supérieurs : .....  
Membres inférieurs : .....

**Neurologique :**      Troubles de l'équilibre : épreuve de Romberg yeux fermés =  
Troubles de la vision (corrigés ou pas) : .....  
Troubles de l'audition (corrigés ou pas) : .....  
Antécédent de crise convulsive : .....

**Uro-génital :** .....

**Autres :**      État bucco-dentaire : .....

✂ - - - - -

**CERTIFICAT MEDICAL**

Je soussigné, Dr ..... certifie avoir examiné ce jour  
M. Mme. Mlle. ....  
et qu'il ne présente aucune contre-indication à la pratique du Cyclotourisme.

(Discipline excluant toute forme de compétition)

A.....le .....

**Signature et cachet du médecin :**  
**(Obligatoire avec ses coordonnées)**

Document à présenter à un médecin du sport, votre médecin référant ou un autre médecin de votre choix pour la délivrance du certificat de non contre-indication et à conserver.

**En cas d'inaptitude**, merci d'adresser ce document sous pli confidentiel à l'attention du Médecin fédéral :  
Monsieur le Médecin fédéral – FFCT – 12 rue Louis Bertrand – 94207 Ivry sur Seine cedex.

